

NIVEAU B (B1&B2) sur l'échelle proposée par le Conseil de l'Europe
ÉPREUVE 2 production écrite et médiation

SESSION
2025 B

ACTIVITÉ 1

Vous allez passer les vacances de Noël à Paris avec votre amie belge Marine qui aime les balades en bateau. Après avoir lu l'annonce ci-dessous, vous lui envoyez un mail dans lequel :

- **vous lui donnez les informations nécessaires et**
- **vous lui proposez de faire une réservation pour le déjeuner croisière Noël.**

80 mots environ. Signez votre texte Kostas ou Martha.



Bateaux-Mouches sur la Seine Déjeuner croisière Noël – 25 décembre à Paris

Embarquement : Pont de l'Alma, 12h30

Départ : 13h00

Retour à quai : 14h45

Durée : 1h45



À partir de : 85€ / personne



Infos et réservations : <https://www.bateaux-mouches.fr>

ACTIVITÉ 2

Intéressé(e) par les offres touristiques, vous décidez de poster un article sur le site www.liberation.fr/culture/tourisme/ afin de présenter les avantages du tourisme pour le pays visité (économie, ouverture culturelle, etc.).

100 mots environ. Signez votre texte K. Alexiou.

ATTENTION

- Écrire dans le cahier prévu pour cette épreuve.
- Essayer d'effectuer toutes les activités.
- Utiliser un stylo bleu ou noir.
- Durée de l'épreuve : **85 minutes**.

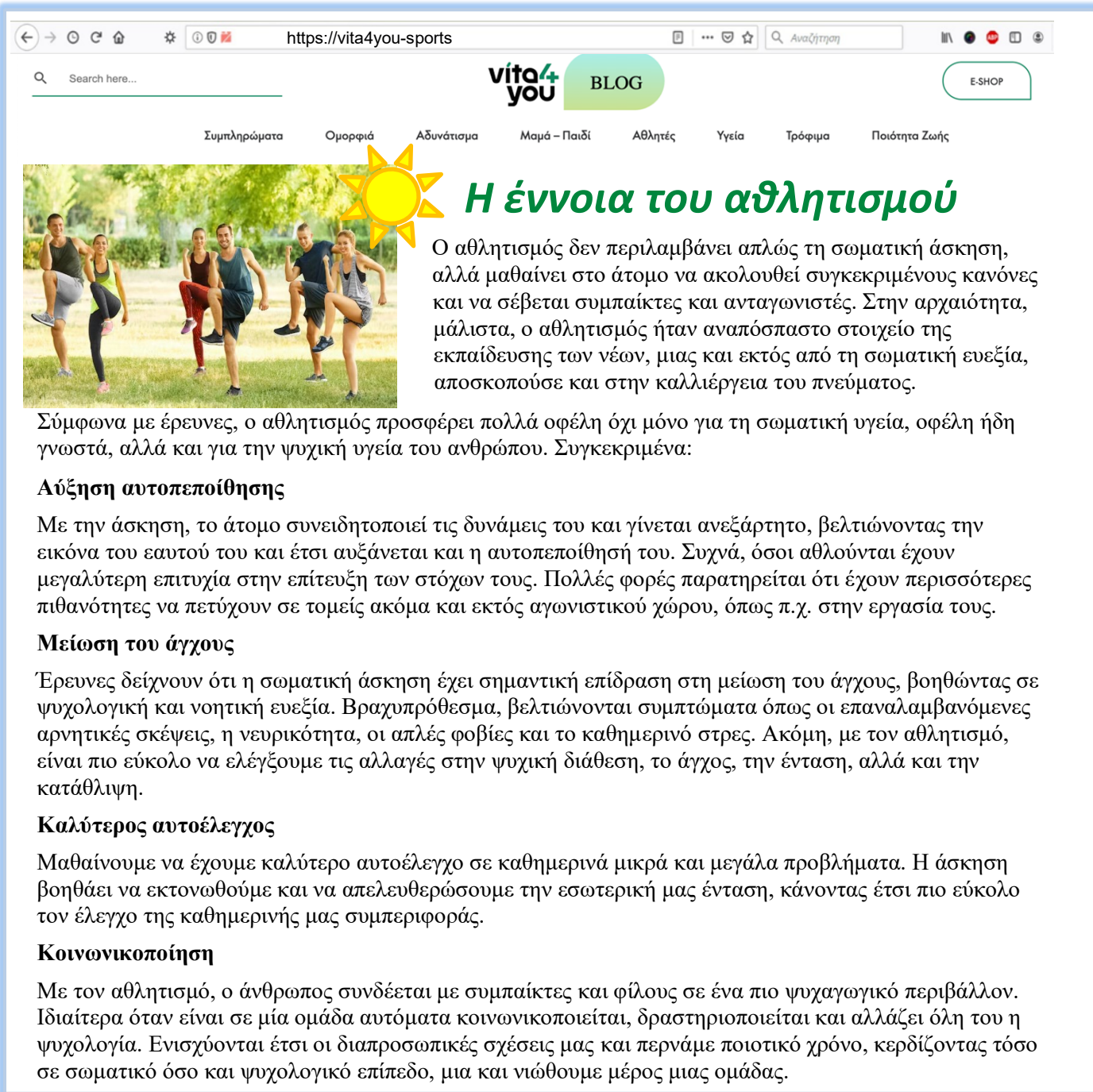
ACTIVITÉ 3

Après avoir lu le texte ci-dessous, vous envoyez un mail à votre ami Philippe, qui souhaite commencer une activité sportive, dans lequel :

- vous lui expliquez comment l'activité physique réduit le stress et
- vous lui décrivez les bienfaits du sport pour une meilleure maîtrise de soi.

Vous puisez vos informations dans le texte reproduit ci-dessous.

80 mots environ. Signez votre texte Kostas ou Martha.



The screenshot shows a web browser window with the URL 'https://vita4you-sports'. The page has a navigation bar with links: Συμπληρώματα, Ομορφιά, Αδυνάτισμα, Μαμά - Παιδί, Αθλητές, Υγεία, Τρόφιμα, Ποιότητα Ζωής. The main article is titled 'Η έννοια του αθλητισμού' (The concept of sports) and features a photo of a group of people exercising outdoors. The text discusses the benefits of sports, including physical health, mental well-being, and socialization.

Η έννοια του αθλητισμού

Ο αθλητισμός δεν περιλαμβάνει απλώς τη σωματική άσκηση, αλλά μαθαίνει στο άτομο να ακολουθεί συγκεκριμένους κανόνες και να σέβεται συμπαίκτες και ανταγωνιστές. Στην αρχαιότητα, μάλιστα, ο αθλητισμός ήταν αναπόσπαστο στοιχείο της εκπαίδευσης των νέων, μιας και εκτός από τη σωματική ευεξία, αποσκοπούσε και στην καλλιέργεια του πνεύματος.

Σύμφωνα με έρευνες, ο αθλητισμός προσφέρει πολλά οφέλη όχι μόνο για τη σωματική υγεία, οφέλη ήδη γνωστά, αλλά και για την ψυχική υγεία του ανθρώπου. Συγκεκριμένα:

Αύξηση αυτοπεποίθησης

Με την άσκηση, το άτομο συνειδητοποιεί τις δυνάμεις του και γίνεται ανεξάρτητο, βελτιώνοντας την εικόνα του εαυτού του και έτσι αυξάνεται και η αυτοπεποίθησή του. Συχνά, όσοι αθλούνται έχουν μεγαλύτερη επιτυχία στην επίτευξη των στόχων τους. Πολλές φορές παρατηρείται ότι έχουν περισσότερες πιθανότητες να πετύχουν σε τομείς ακόμα και εκτός αγωνιστικού χώρου, όπως π.χ. στην εργασία τους.

Μείωση του άγχους

Έρευνες δείχνουν ότι η σωματική άσκηση έχει σημαντική επίδραση στη μείωση του άγχους, βοηθώντας σε ψυχολογική και νοητική ευεξία. Βραχυπρόθεσμα, βελτιώνονται συμπτώματα όπως οι επαναλαμβανόμενες αρνητικές σκέψεις, η νευρική κατάσταση, οι απλές φοβίες και το καθημερινό στρες. Ακόμη, με τον αθλητισμό, είναι πιο εύκολο να ελέγξουμε τις αλλαγές στην ψυχική διάθεση, το άγχος, την ένταση, αλλά και την κατάθλιψη.

Καλύτερος αυτοέλεγχος

Μαθαίνουμε να έχουμε καλύτερο αυτοέλεγχο σε καθημερινά μικρά και μεγάλα προβλήματα. Η άσκηση βοηθάει να εκτονωθούμε και να απελευθερώσουμε την εσωτερική μας ένταση, κάνοντας έτσι πιο εύκολο τον έλεγχο της καθημερινής μας συμπεριφοράς.

Κοινωνικοποίηση

Με τον αθλητισμό, ο άνθρωπος συνδέεται με συμπαίκτες και φίλους σε ένα πιο ψυχαγωγικό περιβάλλον. Ιδιαίτερα όταν είναι σε μία ομάδα αυτόματα κοινωνικοποιείται, δραστηριοποιείται και αλλάζει όλη του η ψυχολογία. Ενισχύονται έτσι οι διαπροσωπικές σχέσεις μας και περνάμε ποιοτικό χρόνο, κερδίζοντας τόσο σε σωματικό όσο και ψυχολογικό επίπεδο, μια και νιώθουμε μέρος μιας ομάδας.

ACTIVITÉ 4

Après avoir lu le document reproduit ci-dessus, vous décidez de poster un article sur votre blog dans lequel :

- vous présentez le lien entre l'activité physique et la confiance en soi et
- vous expliquez comment le sport favorise la socialisation.

Vous puisez vos informations dans le texte reproduit ci-dessus.

100 mots environ. Signez votre texte K. Alexiou.

ΤΕΛΟΣ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ